

## Výsledky ověření množství cukru v nápojích nabízených dětem ve školních jídelnách

V minulém roce jsme kontrolovali podávané nápoje ve 30 školních jídelnách, obsah cukru byl ověřován v 65 nápojích.

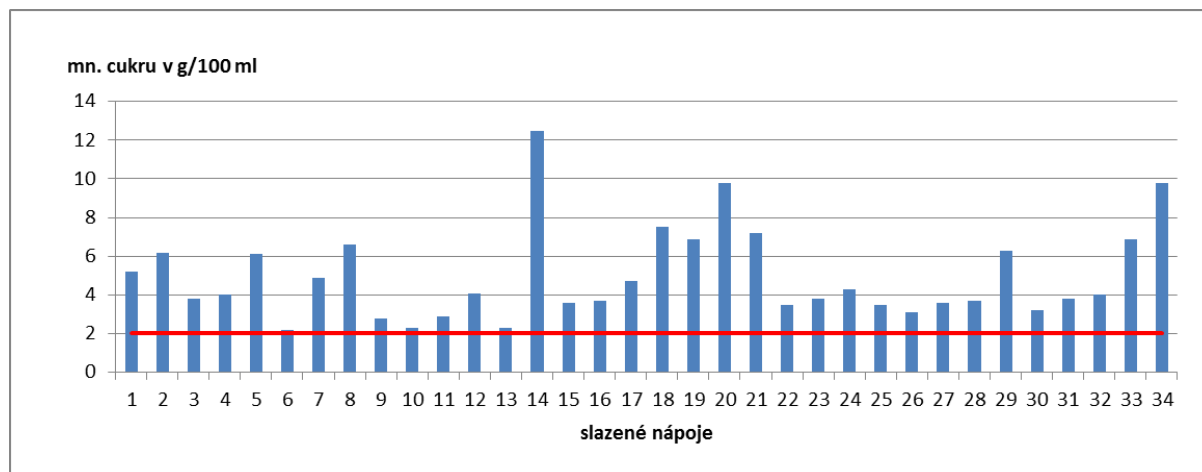
Za přijatelné množství cukru se bere hodnota do 2 g cukru na 100 ml nápoje, toto množství cukru bylo obsaženo v 9 nápojích, ve 22 případech se jednalo o čistou vodu.



Obrázek: <https://images.app.goo.gl/4qn2n5MNRqNAENueA>

Ve 34 nápojích bylo množství cukru nad 2 g/100 ml. Průměrný obsah cukru v nich dosahoval 4,9 g/100 ml, kdy nejvyšší absolutní hodnota cukru byla v mléčném nápoji s „grankem“, a to 12,5 g/100 ml.

### Obsah cukru v nápojích



Rizika nadměrné konzumace cukru:

- hyperaktivita, nesoustředěnost,
- kolísavá hladina cukru a inzulínu v krvi – únava, vlčí hlad,
- malnutrice,
- obezita, cukrovka, kazivost zubů.